سلسلة الصحة والحياة (11)

صحتك
في الحج والعمرة

أ. د. زهير أحمد السباعي - أستاذ طب الأسرة والمجتمع

HAJJ & UMRAH KIT
Proud Ummah
way of life...










بسم الله الرحمن الرحيم

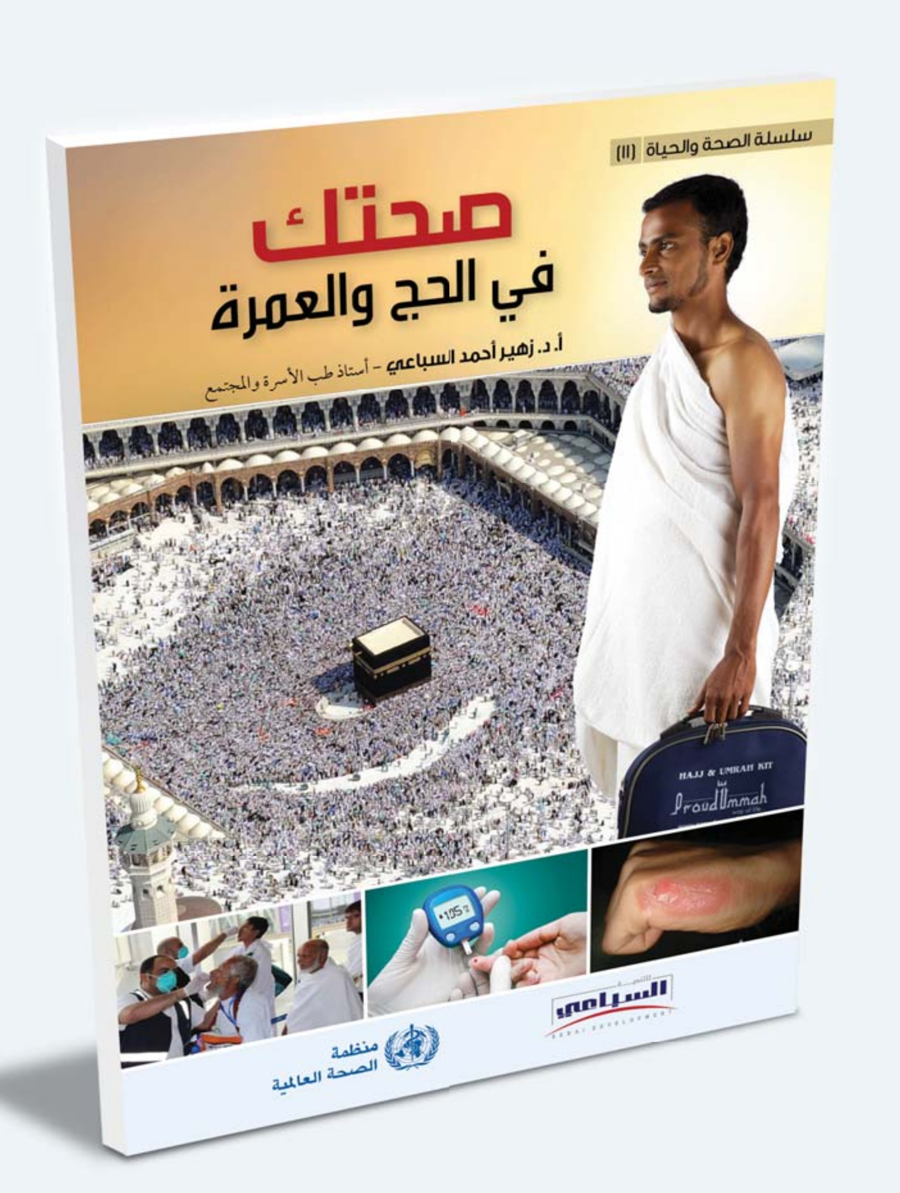
ⓒ مؤسسة السباعي للتنمية، ١٤٣٦هـ
فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

٢٢٤ ص ، ١٧ × ٢٤ سم
ردمك:

رقم الإيداع:
ردمك:

قامت منظمة الصحة العالمية – المكتب الإقليمي لشرق المتوسط – بالمراجعة العلمية للكتاب

الطبعة الثانية (١٤٣٦ هـ – ٢٠١٥ م)


سلسلة الصحة والحياة (11)
صحتك
في الحج والعمرة
أ. د. زهير أحمد السباعي - أستاذ طب الأسرة والمجتمع
HAJJ & UMRAH KIT
السباعي
منظمة
الصحة العالمية



مقدمة

﴿وَأَذِّن فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالاً وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيق﴾

يفد الحجاج والمعتمرون من كل فج عميق إلى هذه الأرض المقدسة، قاصدين بيت الله الحرام ومسجد رسوله الكريم، تسبقهم استعدادات حكومة خادم الحرمين الشريفين وعلى رأسها وزارات الداخلية، والصحة، والحج، لاستقبال ضيوف الرحمن، موفرة لهم الراحة واليسر في إتمام مناسكهم، ومحافظة على رعايتهم الصحية مما قد يتعرضون له من متاعب أو أمراض.

يأتي التثقيف الصحي كواحد من الأنشطة الهامة التي تقوم بها القطاعات المختلفة المسؤولة عن أمن وسلامة وصحة الحجيج. هذا الكتيب يقدم بعض الإرشادات حول المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها الحاج والمعتمر، وكيفية التعامل معها، والوقاية منها.

الكتيب موجه إلى الحجاج والمعتمرين والمواطنين العاملين في خدمات الحج والعمرة. وإذا ما ذكر الحاج في أى موضع من الكتيب فإن هذا يعني أيضا المعتمر والمقيم الذي قد يتعرض لنفس الظروف التي يتعرض لها الحاج.

سائلين الله أن يجعل حجنا مبرورا وعملنا صالحا مشكورا.

المؤلف



مناسك الحج

فيما يلي موجز لمناسك الحج. ويستطيع الحاج معرفة المزيد عنها بالرجوع إلى مظانها الموثوقة.

أركان الحج:

أركان الحج أربعة هي:

١. الإحرام: وهو نية الدخول في النسك، مقروناً بعمل من أعمال الحج كالتلبية أوالتجرد من المخيط.

٢. الوقوف بعرفة: لقول النبي صلى الله عليه وسلم: «الحج عرفة»، ووقته من طلوع فجر يوم عرفة إلى طلوع فجر يوم العيد.

٣. طواف الإفاضة: وقته من يوم العيد ولا حد لآخره.

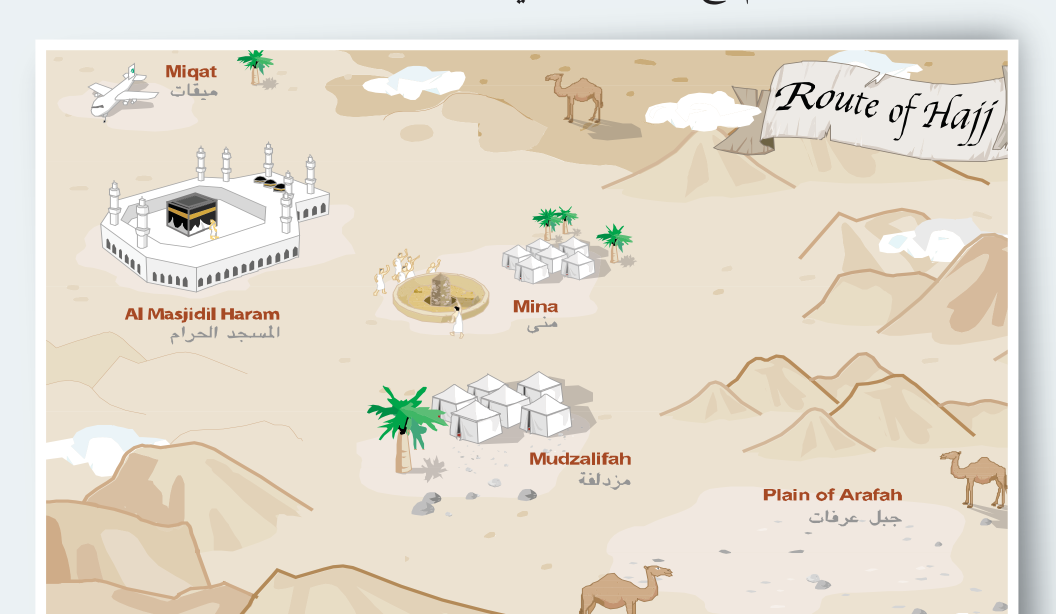
٤. السعي بين الصفا والمروة.

هذه الأركان الأربعة: **الإحرام، والوقوف بعرفة، وطواف الإفاضة، والسعي بين الصفا والمروة**، لا يصح الحج بدونها، ولا يجبر ترك شيء منها بدم ولا بغيره . الترتيب في فعل هذه الأركان شرط لا بد منه لصحتها عند جمهور أهل العلم.

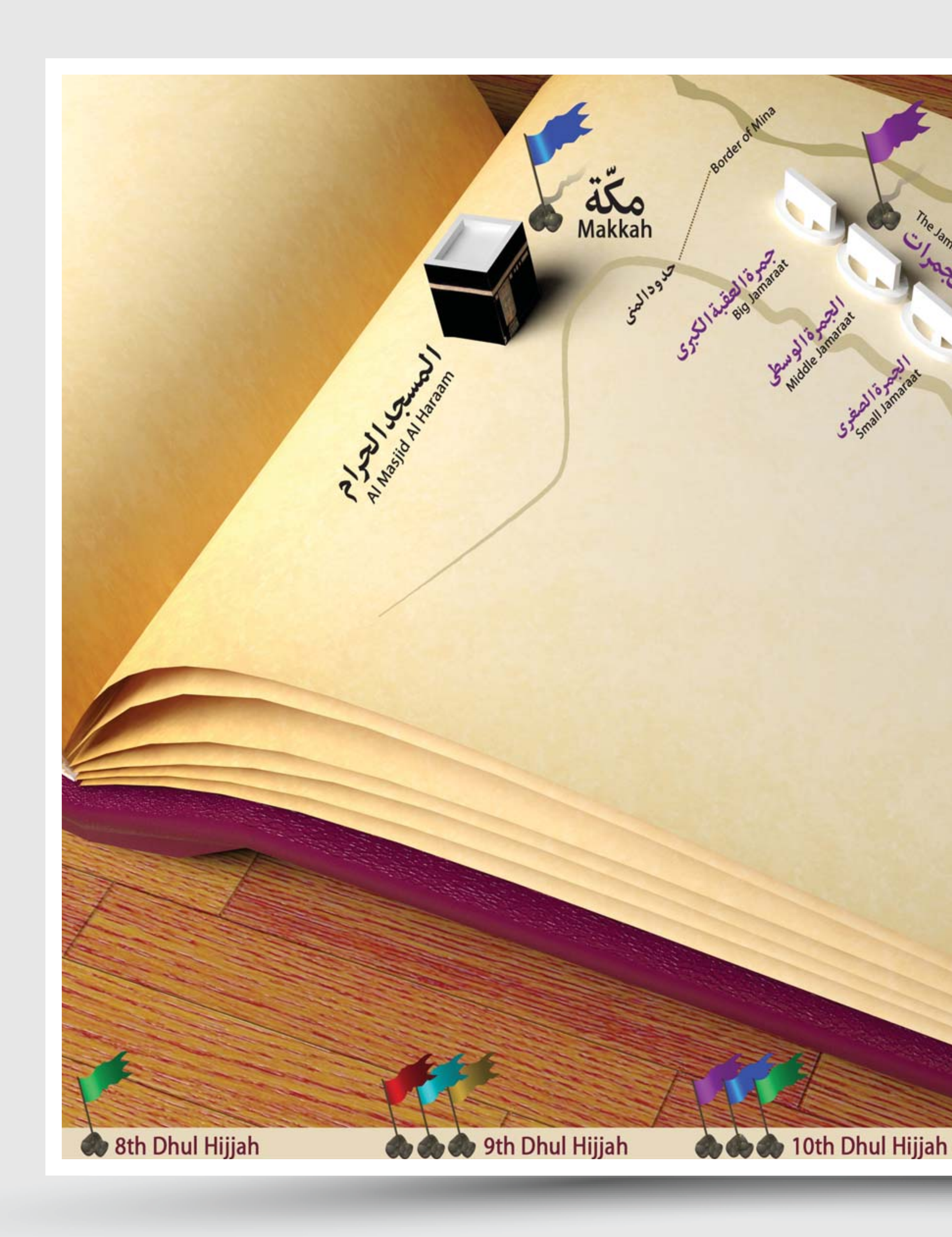
التخطيط لمناسك الحج

- خروج الحاج من بيته بنية الحج.
- الإحرام عند الميقات.
- دخول مكة بعد الإستحمام أو الوضوء.
- طواف القدوم والسعي بين الصفا والمروة بعد الطواف.
- التوجه إلى منى في الثامن من ذي الحجة.
- التوجه إلى عرفات للوقوف بها في التاسع من ذي الحجة.
- التوجه إلى مزدلفة ليلة العاشر من ذي الحجة.
- التوجه إلى منى لرمي الجمرات (جمرة العقبة).
- التوجه إلى مكة للطواف والسعي بين الصفا والمروة والتحلل.
- العودة إلى منى وقضاء يومي الحادي عشر والثاني عشر من ذي الحجة لرمي الجمرات.

هناك مذاهب متعددة في تقديم وتأخير المناسك الأخيرة. يستطيع الحاج أن يختار من بينها ما يتلاءم مع وضعه الصحي، وتطمئن له نفسه.




منى
Mina
مزدلفة
Muzdalifah
عرفات
Arafaat
حدود منى
Border of Mina
حدود مزدلفة
Border of Muzdalifah
جبل الرحمة
Mountain of Mercy
حدود عرفات والحرم
Border of Arafaat
ساحة عرفات
Plain of Arafaat
11th Dhul Hijjah
12th Dhul Hijjah
13th Dhul Hijjah



مكّة
Makkah
المسجد الحرام
Al Masjid Al Haraam
Border of Mina
حدود المنى
جمرة العقبة الكبرى
Big Jamaraat
الجمرة الوسطى
Middle Jamaraat
الجمرة الصغرى
Small Jamaraat
8th Dhul Hijjah
9th Dhul Hijjah
10th Dhul Hijjah

المسائل الخلافية في الحج:

علاقة الحاج بمن حوله من حجاج ومطوفين وأدلاء وباعة في الأسواق علاقة متشعبة ومتداخلة. نجاح التعامل فيها يرتكز على دعامات ثلاث: المحبة، والاحترام، والتعاون. جميعها تستند إلى القاعدة الأخلاقية التي جاء بها الحديث الشريف: (اتق الله حيثما كنت، واتبع السيئة الحسنة تمحها، وخالق الناس بخلق حسن).

سوف يصادف الحاج بعض الأمور الخلافية في الحج. هي قضايا فقهيه اختلف فيها العلماء في اجتهاداتهم المتواصلة، وسعيهم الدؤوب لفهم الدين الإسلامي. هذا الاختلاف فيه رحمه وتخفيف على المسلمين. اختلاف لا يمس ثوابت العقيدة السمحاء التي نزل بها القرآن ودلت عليها الأحاديث النبوية الصحيحة. فعلى الحاج أن يأخذ ما يصادفه من هذه الأمور الخلافية بأريحية، وسعة صدر، وحسن تقبل للرأى الآخر، طالما أن هذا الخلاف لا يمس ثوابت الدين الإسلامي. ذلك أدعى إلى طمأنينة النفس.

الحج فرصة لأن يدرب الحاج نفسه ويوطنها على مجاهدة النفس. كما أن أيام الحج أيام مباركة، وعلى الحاج أن ينتهزها للتخلق بخلق القرآن وإشاعة الطمأنينة في نفسه. القرآن الكريم وسنة نبيه المصطفى يجمعان في ما بينهما مكارم الأخلاق، ويضيئان للبشرية طريقها في الحياة. على المرء أن يتبصر في كتاب الله وسنة رسوله، ومن ثم يؤدب نفسه ويجاهدها في تطبيق ما علم. رياضة النفس طريق شاق أشبه بالجهاد بل هو الجهاد نفسه، ولكنه طريق موصل، يهيئ صاحبه لأن ينهج في حدود طاقته نهج محمد عليه الصلاة والسلام الذي كان خلقه القرآن.

قال تعالى ﴿إِنَّ هَـذَا الْقُرْآنَ يِهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْراً كَبِيراً﴾. ويقول النبي عليه الصلاة والسلام: ﴿تركت فيكم شيئين لن تضلوا بعدي ما تمسكتم بهما، كتاب الله وسنتي﴾. ويقول الخالق سبحانه وتعالي ﴿فَلا رَفَثَ وَلا فُسُوقَ وَلا جِدَالَ فِي الْحَجِّ﴾. وجاء في الأثر (الدين المعاملة). ويقول الإمام الغزالي رحمه الله (حق على كل مسلم أن يبدأ بنفسه فيصلحها بالمواظبة على الفرائض وترك المحرمات، ثم يعلم ذلك أهل بيته، ثم يتعدى بعد الفراغ منهم إلى جيرانه، ثم إلى أهل محلته، ثم إلى أهل بلده، ثم إلى أهل السواد المكتنف ببلده، ثم إلى أهل البوادي، وهكذا إلى أقصى العالم).

ونحن إذ نتحدث في هذا الكتاب عن الصحة في الحج فيما نتطرق إلى الصلة بين الصحة الجسدية التي يدور حولها الكتاب، والصحة النفسية التي يوفرها الإيمان والاتصال بالله سبحانه وتعالي.

لمنظمة الصحة العالمية تعريف للصحة تقول فيه «الصحة ليست مجرد الخلو من المرض، وإنما هي التكامل الجسدي والعقلي والنفسي والروحي». هذا التعريف يضع أيدينا على مدى ما للصحة النفسية والروحية من ارتباط بالصحة الجسدية للإنسان. وهناك باب في كتب الطب يدعى باب «الأمراض الجسدية النفسية» تتضح فيه العلاقة الوثيقة بين صحة الجسد وصحة النفس.

أسس الوقاية من الأمراض

قد يتعرض الحاج أو المعتمر إلى بعض المشاكل الصحية إذا لم يأخذ بأسباب الوقاية. ومن ثم لا بد أن يتعرف على بعض أهم المشاكل الصحية التي قد تصادفه، لكي يتقيها قبل حدوثها، وللمسارعة في طلب العناية الطبية قبل أن تستفحل.

أسباب المشاكل الصحية عديدة. قد تكون ضعفا في مناعة الإنسان كما هو الحال بين بعض كبار السن، والأطفال، والمرضى بأمراض مزمنة، والأمهات الحوامل خاصة في الشهور الأولى والأخيرة من الحمل. أو عدم أخذ الحاج للحيطة الكافية في نظافة أكله ومشربه ومسكنه والبيئة المحيطة به. أو للتغيير السريع في المناخ الذي لم يألفه. أو للجهد الذي قد يبذله في مناسك الحج بما يفوق طاقته.



يفد الحجاج والمعتمرون إلى المشاعر المقدسة من مختلف بقاع الأرض. بعضهم قد يكون مصابا بمرض ما قبل قبل مغادرته بلده. أو قد يكون طاعنا في السن، أو أما حاملاً أو مرضع. في كل هذه الأحوال يجب على الحاج أن يستشير طبيبه قبل أن يغادر بلده إلى الحج، ليتأكد من أن في استطاعته أداء الفريضة. لمصلحته الشخصية ، وأيضا لكي لا يتسبب في إيذاء غيره.

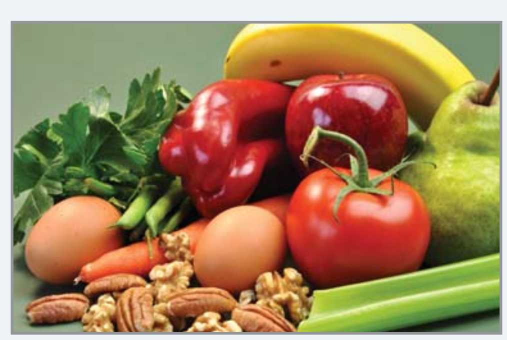
نستعرض فيما يلي بعض أسس الوقاية من الأمراض:



❑ **النظافة:** ديننا دين النظافة. إذا ماراعى الإنسان النظافة استطاع أن يتفادى كثيرا من المشاكل الصحية. علي الحاج أن يحافظ على نظافة أكله، وشربه، وجسمه، وسكنه، والبيئة المحيطة به. النظافة أفضل وسيلة للوقاية من الأمراض.

❑ **الغذاء السليم:**

- الغذاء السليم هو الغذاء الكافي، المنوع، النظيف.



- على الحاج أن يتناول من الطعام قدر حاجته ولا يسرف فيه. يقول تعالى (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ). مع الإسراف تأتي السمنة وما يتصل بها من أمراض القلب والشرايين، ويأتي مرض السكري، وحصوة المرارة، وغير ذلك من الأمراض. يقول

النبي صلى الله عليه وسلم: (ما ملأ ابن آدم وعاء شرا من بطنه. بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة فاعلا، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه).

- ينصح الحاج بالإكثار من أكل الخضار والفاكهه بعد التأكد من نظافتهما. كما أن عليه التأكد من تاريخ صلاحية الأغذية المحفوظة.
- الامتناع عن تناول الأغذية المكشوفة، والمعرضة للذباب والأتربة.

❑ **السوائل:** ينصح الحاج بالإكثار من شرب السوائل - وأفضلها الماء - ليتفادى الجفاف وما قد يجر إليه من مشاكل صحية.

❑ **الجهد البدني:** الجهد البدني الذي يبذله الحاج في أداء الشعائر المقدسة يجب أن يكون في حدود طاقته. فالتعب والإرهاق مدعاة لخفض مناعة الإنسان. فليراع الحاج الاعتدال في كل شئ. وقد كان النبي عليه الصلاة والسلام نموذجا للاعتدال في حياته.

❑ **الراحة:** على الحاج أن يأخذ قسطا وافرا من الراحة عقب كل شعيرة من شعائر الحج بهدف إعادة الحيوية إلى جسمه، وإعانته على تأدية مناسك الحج. فالإجهاد يضعف من مناعة الجسم للأمراض. يقول سبحانه وتعالى (يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ). كما يقول جل وعل (لا يكلف الله نفسا الا وسعها).

❑ **حرارة الشمس:** يفضل تجنب الطواف والسعي وقت الظهيرة، واستخدام المظلة الواقية من الشمس . ذلك لتفادي الإصابة بإجهاد الحر أو ضربة الشمس.

❑ **المرض بأمراض مزمنة:** الحاج الذي يعاني من مرض مزمن مثل: مرض السكري، أو ارتفاع ضغط الدم، أو أمراض القلب، أوالكبد، أوالكلى، عليه أن يحتاط أثناء الحج باتخاذ الإجراءات التالية:



- حمل بطاقة أو سوار حول معصمه موضح عليه اسمه وعمره وتشخيص مرضه ونوعية الأدوية التي يستعملها.
- اصطحاب الأدوية الموصوفة له طبيا، والانتظام في استعمالها حسب وصفة الطبيب المعالج.
- الحرص أثناء تأدية الشعائر على أن لا يتجاوز حدود طاقته، وأن لا يصل إلى مرحلة الإجهاد والإرهاق. كما ينصح بتجنب الأماكن المزدحمة أو سيئة التهوية.

❑ **التطعيمات:** ينصح الحاج بأخذ التطعيمات ضد الأمراض المعدية وهو في بلده قبل أن يغادرها للحج. بعض هذه التطعيمات إلزامي، وبعضها اختياري. نلخصها فيما يلي:

- لقاح الحمى الشوكية: من التطعيمات التي تشترط الحكومة السعودية أخذها قبل السفر للحج. التطعيم جرعة واحدة (نصف ملل) تحقن تحت الجلد. يعطى الطعم للبالغين وكذلك للأطفال ممن هم في سن سنتين أوأكثر. يستمر مفعوله ثلاث سنوات.
- لقاح الأنفلونزا: إذا أصابت الإنفلونزا الإنسان أورثته شعورا بالتعب والإرهاق مما

قد يؤثر على أدائه لمناسك الحج. يوجد لقاح اختياري ضد الإنفونزا ينصح بأخذه قبل سفر الحاج من بلده. اللقاح لا يعطي مناعة كاملة ضد المرض ولكنه يخفف من وطأته ويساعد في الوقاية من مضاعفاته.

- لقاح الالتهابات الرئوية (نيموكوكس): يعطى لأشخاص مختارين مثل: المصابين بالفشل الكلوي، أو نقص المناعة، أو الذين يعانون من أمراض مزمنة في الكبد، أو القلب، أو الرئتين. أو المرضى الذين تم استئصال الطحال لديهم.
- لقاح الحمى الصفراء: يعطى للحجاج القادمين من المناطق الموبوءة بالحمى الصفراء مثل: المناطق شبه الصحراوية الأفريقية، وبعض دول أمريكا الجنوبية.
- تطعيمات الأطفال: لا يفضل اصطحاب الأطفال إلى الحج لأنهم أكثر من غيرهم تعرضا للأمراض. وإذا ما اصطحبوا يجب التأكد من أنهم استكملوا التطعيمات الأساسية ضد أمراض الطفولة، بالإضافة إلى التطعيمات الخاصة بالحج.

❑ **الرعاية الطبية:** على الحاج التوجه لأقرب مركز صحي في حالة الشعور بالإعياء أو الألم أو أى أعراض مرضية أخرى. كما ينصح الحاج بأن يكون في متناول يده حقيبة صغيرة تحتوي على الأدوية التي قد يحتاجها أثناء الحج. هناك نوعان من الأدوية:

- أدوية لعلاج الأمراض التي يعاني منها مثل: أدوية السكري، وارتفاع ضغط الدم، والربو، وأمراض القلب.
- أدوية للإسعافات الأولية مثل: الأدوية الخافضة للحرارة، ومسكنات الألم، ومضاد للسعال، وطارد للبلغم، وكريم، وفازلين، وبودرة، وبعض الأملاح التعويضية التي تؤخذ بالفم مثل: ملح الطعام الذي قد يحتاجه الحاج في حالة تعرضه لإجهاد الحر.

المشاكل الصحية

نستعرض في ما يلي بعضا من أهم المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها الحاج وطرق الوقاية منها.

مشاكل التغذية:

- التسمم الغذائي: من أهم مشاكل التغذية. ينتج عادة عن الطريقة الخاطئة في حفظ الطعام، أو عدم طهيه جيدا وبخاصة اللحوم، أوعدم نظافة الأطعمة الطازجة مثل الخضار والفاكهه، أو اتساخ الأواني المستخدمة. لذا يجب على الحاج اتخاذ الحيطة في شراء، وتخزين، وإعداد، وتناول الطعام.





لنتذكر دائما قواعد الصحة الغذائية التالية:

- ❑ الإكثار من تناول الخضروات والفواكه بعد التأكد من نظافتها. ذلك أنها تساعد على رفع مستوى مناعة الجسم، وتزود الجسم بالفيتامينات والأملاح والمعادن والألياف.
- ❑ يفضل تناول الفواكه ذات القشور مثل: الموز والبرتقال واليوسفي لضمان نظافتها وعدم تلوثها.
- ❑ التأكد من كفاءة حفظ الأغذية، وتخزينها، وعدم تعرضها للتلوث. مع حفظها في ثلاجات تعطيها درجة التبريد الكافية.
- ❑ يفضل تناول منتجات الألبان المبسترة طويلة الأجل.
- ❑ عدم تناول الأطعمة المكشوفة أو التي أعدت منذ فترة طويلة قبل التأكد من صلاحيتها. وكذلك التأكد من تاريخ صلاحية المعلبات.
- ❑ عدم تناول سندوتشات البيض، والدجاج، والتونا، قبل التأكد من طريقة إعدادها ونظافتها تفاديا للإصابة بالتسمم الغذائي.
- ❑ الإكثار من شرب الماء والسوائل، وعدم التعرض لحرارة الشمس أو الجلوس طويلا في أماكن حارة لتفادي فقدان الجسم للسوائل والأملاح.
- ❑ تناول الأغذية الغنية بالحديد لتجنب فقر الدم (الأنيميا) وما يصاحبه من شعور بالتعب والإرهاق. مصادر الحديد في الغذاء كثيرة من أهمها الكبد واللحوم والسبانخ.



مرض السكري:

يمكن لمريض السكري أن يتعايش مع مرضه، وأن يعيش حياة مديدة نشطة منتجة بإذن الله . من أجل تحقيق هذا الهدف لا بد أن يعرف الحاج كيفية التعامل مع مرضه.

نستعرض فيما يلي بعض الأمور التي يجب على مريض السكري مراعاتها للتخفيف من أعراض مرض السكري، وتفادي مضاعفاته:

- على مريض السكري أن يراجع طبيبه قبل سفره ليتأكد من أن حالته الصحية تسمح له بأداء فريضة الحج. وليلم بالاستعدادات التي يجب عليه أن يتخذها في حالة سفره للحج. بما في ذلك الحمية الغذائية التي يجب عليه اتباعها، والعقاقير الطبية التي عليه أن يتناولها.

- المرضى الذين يعانون من عدم الانتظام في مستويات السكر في الدم كأن يحدث لديهم ارتفاع أو انخفاض شديد ومفاجئ في مستواه، ينصح لهم بأخذ الرخصة في عدم الحج، وذلك بعد استشارة الطبيب، حتى لا يعرضوا أنفسهم لمتاعب صحية خطرة - لا سمح الله -. فالحج لمن استطاع إليه سبيلاً.
- ينصح المريض بالتزود بكمية كافية من العلاج الذي يتعاطاه، خصوصًا الإنسولين مع حفظه في مكان بارد بعيدا عن أشعة الشمس والحرارة. كما ينصح باصطحاب جهاز قياس السكر والأشرطة اللازمة لتحليل مستوى السكر في الدم. علما بأن أدوية السكر ووسائل الكشف عليه متوفره في أسواق المملكة.
- ينصح المريض بحمل (بطاقة) أو سوار حول معصمه يفيد بإصابته بالسكري. إذ أن مرضى السكري معرضون للاغماء نتيجة لزيادة معدل السكر في الدم زيادة كبيرة أو لانخفاض معدل السكر في الدم إنخفاضا شديدا. أهمية البطاقة أنها تعرف المسعف بالحالة، وتدله على خطوات الاسعاف. وياحبذا لو كان معه في سفره رفيقاً على علم بمرضه للتصرف في الحالات الطارئة.
- الالتزام بغذاء مناسب لمريض السكري قضية أساسية لا نحتاج إلى تذكير المريض بها. يفضل أن يكون غذاؤه غنيًا بالألياف والسوائل الكافية، مع الحرص على أن تكون وجبات طعامه خفيفة، وأوقاتها متقاربة قدر الإمكان.
- يستحسن أن يحمل المريض معه قطع من الحلوى أو السكر لتناولها عند الإحساس بأعراض هبوط مستوى السكر في الدم، والذي يتمثل في كثرة العرق، والرعشة في الأطراف، والإحساس بالجوع، والصداع، والدوخة، وزيادة نبضات القلب.
- تقلل جرعة الإنسولين أو العقاقير الطبية الأخرى التي يتناولها المريض إلى النصف قبل القيام بالمناسك التي تتطلب جهدًا بدنيًا كالطواف، والسعي، ورجم الجمرات.

وذلك تجنبا للانخفاض المفاجئ في مستوى السكر في الدم نتيجة للمجهود البدني، وما قد يتبعه من تأثيرات عكسية على صحة الحاج.

- ❑ علي مريض السكري المحافظة على نظافة قدميه وحمايتهما من الجروح والكدمات، ومراعاة أن لا يكون حذاؤه ضيقا حتى لا يتسبب في جرح قدميه، وكذلك قص أظافره بعناية. التهاب القدمين قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة.
- ❑ ينصح المريض بأن يتحين الوقت المناسب لأداء الشعائر، وياحبذا لو كان ذلك في وقت متأخر من الليل حيث يكون المسجد الحرام أقل ازدحاما ودرجة الحرارة أكثر اعتدالا.
- ❑ على مريض السكري أن يتوقف عن القيام بأى مجهود في حالة إحساسه بأعراض انخفاض مستوى السكر الذي يتمثل في: الشعور بالإرهاق الشديد، والجوع، والتعرق، وتشوش النظر.
- ❑ عند التقصير أو الحلق يفضل أن يتم ذلك بواسطة ماكينة الحلاقة بدلاً من الموسي، وإذا حدث أن جرح فلا بد له من استخدام مسحات الكحول في تعقيم موضع الجرح لوقايته من الإلتهاب. ولذا ينصح بأصطحاب بعض المطهرات. واذا ما التهب الجرح عليه أن يسارع باستشارة طبيب.
- ❑ **قد يسأل سائل**: أما من علاج جذرى يستأصل مرض السكري من جذوره؟

الحقيقة هي أنه لا يوجد مثل هذا العلاج حاليا. وإن كانت هناك تجارب تجرى خاصة على الخلايا الجذعية. الشئ المبشر بالخير هو أن مريض السكري باستطاعته أن يعيش حياة طيبة مليئة بالحركة والنشاط طالما حرص على متابعة حالته بصورة منتظمة لدى الطبيب، وحافظ على تناول الأطعمة المناسبة، ومارس الرياضة المعتدلة خاصة رياضة المشي، وانتظم في تناول علاجه تحت إشراف طبي.

الإجهاد الحراري:

يحدث الإجهاد الحراري بسبب بقاء الحاج لفترة طويلة في مكان مغلق شديد الحرارة. تتمثل أعراضه في ارتفاع طفيف في درجة حرارة الجسمً، ويصبح لون الجلد باهتاً ورطباً، مع غزارة العرق، وسرعة التعب، والإنهاك، والصداع، والتشنجات، والقيء.

لإسعاف المصاب يعطى رشفات من الماء (يضاف ملعقة صغيرة من ملح الطعام لكل كأس ماء). يسقى المريض بمعدل نصف كأس كل ١٥ دقيقة على مدار الساعة. تخفف ملابس المصاب. يوضع في مكان جيد التهوية مستلقياً على ظهره مع رفع قدميه بحيث يكون رأسه دون مستوى جسمه. اذا تقيأ المصاب لا يعطى سوائل، ويعالج من قبل الطبيب.

لتفادي الإجهاد الحراري يجب عدم المكث لفترات طويلة في الأماكن المغلقة الحارة. مع اتباع احتياطات الوقاية الخاصة بالحماية من ضربة الشمس كما سيأتي لاحقا.

ضربة الشمس:

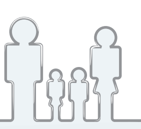
ضربة الشمس من المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها حجاج بيت الله الحرام والمعتمرون وبخاصة في فصول الصيف، تحدث ضربة الشمس بسبب التعرض لفترات طويلة لأشعة الشمس، أو نتيجة ممارسة مجهود عضلي شاق في جو حار، مما يفقد الجسم كميات كبيرة من الماء والأملاح نتيجة العرق الغزير. أكثر الناس تعرضاً للإصابة بضربة الشمس هم كبار السن، والمرضى بأمراض مزمنة تقلل من مناعتهم، والقادمون من مناطق باردة أو شبه باردة نتيجة لعدم تأقلمهم مع درجة حرارة الجو في منطقة المناسك.



تتلخص أعراض ضربة الشمس في ارتفاع شديد في درجة حرارة الجسم، مصحوبا بسخونة واحمرار الجلد وجفافه، مع الشعور بالدوار، والغثيان، وألم في الرأس، وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعي والغيبوبة.

الى أن تصل الرعاية الطبية، أو يتم نقل المصاب إلى أقرب مركز طبي، لابد من المسارعة في تحريك المصاب بأقصى سرعة إلى مكان ظليل، ووضع كمادات من الماء البارد أو الثلج على جسمه، أو غمره في حوض ماء بارد من أجل تخفيض درجة حرارته. ينبغي استخدام المراوح ومكيفات الهواء للمساعدة في التبريد وخفض حرارة المصاب.

للوقاية من ضربة الشمس يجب على الحجاج والمعتمرين عدم تعريض أنفسهم لأشعة الشمس لفترات طويلة، أو لدرجات الحرارة العالية خاصة في الأماكن المغلقة، والحرص على استخدام المظلات الشمسية البيضاء، وتناول كميات كافية من الماء يضاف اليه مقادير صغيرة من الملح لتعويض الجسم عما فقده من سوائل وأملاح.





أمراض القلب والشرايين:

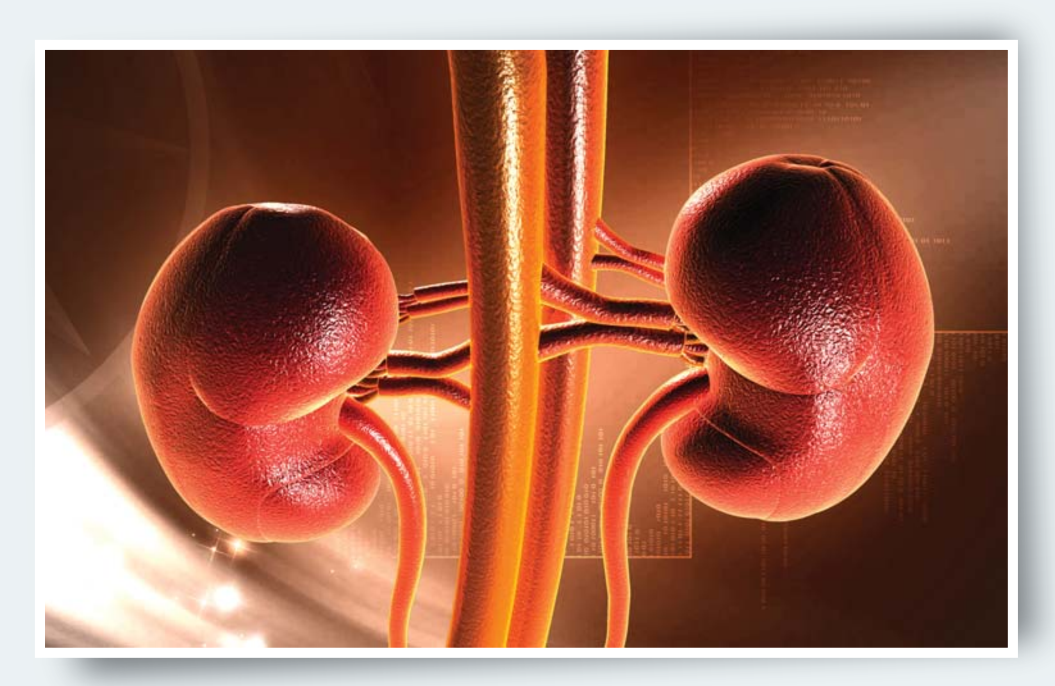
المجهود البدني الشديد أثناء أداء مناسك الحج قد يؤثر على الحجاج المصابين بأمراض القلب والشرايين. ومن ثم عليهم اتباع الإرشادات التالية:

- تطبيق الإرشادات التي سبق ذكرها في باب « أسس الوقاية من الأمراض».
- مراجعة الطبيب المعالج قبل مغادرة الحاج وطنه لتقييم وضعه الصحي، وتحديد مدى قدرته على أداء الفريضة، ولوصف الأدوية والنظام الغذائي الذي يجب عليه اتباعه أثناء الحج.
- على المرضى الذين لديهم تاريخ مرضي للذبحة الصدرية حمل الأدوية الموصوفة لهم طبيا مثل: النيتروجليسرين الذي يوضع تحت اللسان.
- تجنب التعرض للانفعالات الشديدة.
- تجنب الجفاف، والتعرض لحرارة الشمس.
- التوقف عن أي نشاط عند الإحساس ببوادر التعب أو الإجهاد، ومراجعة أقرب مركز صحي.

أمراض الكلى:

مرضى الكلى أكثر عرضة من غيرهم للالتهابات. ومن هنا فإنه على مريض الكلى أن يستشير طبيبه قبل أن ينوي الحج. قد يشير عليه الطبيب بعدم الحج إذا كانت هناك خطورة عليه وبخاصة إذا كان يعاني من الفشل الكلوي الحاد. وإذا سافر إلى الحج عليه أن لا يسافر الا بعد تنسيق مسبق مع مراكز غسيل الكلى في المشاعر المقدسة لضمان حصوله على هذه الخدمة الصحية بيسر. المريض الذي سبق أن أجريت له عملية زراعة للكلية يمكنه الحج بعد عام من إجراء العملية، وبعد تقييم حالته الصحية من قبل الطبيب.

قد يتعرض المرضى بأمراض الكلي للإصابة بإلتهابات بكتيرية أو فيروسية، مما قد يؤدي إلى نقص السوائل، وانخفاض الضغط، وعدم توازن الأملاح. وقد يصاب المريض بانتكاسة في وظائف الكلى.



الاحتياطات التي يجب أن يتخذها مريض الكلى، والتي تنطبق بشكل عام على المرضى بأمراض مزمنة مثل أمراض القلب والكبد وارتفاع الضغط هي:

- استشارة طبيبه المشرف عليه قبل سفره إلى الحج.
- أخذ التطعيمات الضرورية قبل سفره.
- يفضل أن تكون الفترة التي يقضيها في الحج قصيرة، لتجنب الإصابة بالأمراض الوافدة مع الحجيج.
- تناول كمية كافية من السوائل تبعا لحالته الصحية.
- تفادي المجهود البدني الكبير أثناء الحج، حيث إن الإفرازات الناتجة عن الجهد العضلي هي سموم يتم التخلص منها عن طريق البول. وفي حالة القصور أو الفشل الكلوي تتجمع هذه السموم داخل الجسم ويصعب التخلص منها.

الأنفلونزا:



تنتشر الأنفلونزا في مواسم الحج لسهولة انتقال فيروس المرض نتيجة للازحام. فيروس الأنفلونزا أنواع عديدة تختلف في شدتها. غالبية المصابين بالفيروس من المتقدمين في العمر، أو من الذين يجهدون أنفسهم في الشعائر بما يتجاوز قدراتهم، أو ممن لا يتوقون التعرض للعدوى من الآخرين، أو يتعرضون لاختلافات في درجات الحرارة. تستمر الإصابة بالأنفلونزا بضعة أيام وقد تطول إلى أكثر من ذلك. أعراضها ارتفاع في درجة الحرارة، وصداع، وآلام في الجسم، وسيلان الأنف، وسعال، والتهاب في الحلق. العلاج يكمن في الأدوية المسكنة للآلام والمثبطة للحرارة، وشرب السوائل، والراحة. لا يوجد علاج طبي محدد لها. إذا اشتدت الحالة يلجأ إلى الطبيب لتفادي المضاعفات، ويأتي على رأسها الالتهابات الرئوية خاصة عند كبار السن والأطفال وضعاف المناعة.

للوقاية من الإنفلونزا ينصح بأخذ الطعم الواقي من المرض قبل سفرالحاج من بلده. اللقاح قد لا يعطي مناعة كاملة، ولكنه يخفف من حدة المرض لو أصيب به الإنسان. والبعد قدر الإمكان عن أماكن الازدحام تجنبا للعدوى.

الحمى الشوكية:

مرض معد شديد الوطأة محدود الانتشار. اشترطت السلطات الصحية في المملكة على كل من يأتي لأداء فريضة الحج أن يأخذ التطعيم ضدَّ الحمى الشوكية قبل الذهاب إلى الحج بعشرة أيام على الأقل. تنتقل العدوى بواسطة الرذاذ المتطاير من فم وأنف المريض إلى المخالطين، وتصيب أغشية المخ والنخاع الشوكي، وقد تؤدي إلى مضاعفات إذا تأخر العلاج.

الربو:



قد يتعرض مرضى الربو لأزمات أثناء الحج. ذلك أن بعض مناسك الحج تتطلب التواجد في أماكن مزدحمة مليئة بالغبار أو بالهواء الملوث بعوادم السيارات. كما أنهم عرضة للانفعالات النفسية. على مريض الربو مراجعة الطبيب قبل سفره إلى الحج للتأكد من استقرار حالته. وأثناء الحج عليه اتخاذ الاحتياطات التي سبق ذكرها في فصل « أسس الوقاية من الأمراض».

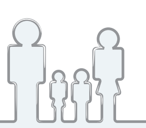
النزلات المعوية (الاسهال):

تحدث الإصابة بالنزلة المعوية أساسا نتيجة تلوث الطعام أو الشراب بالبكتريا أو الطفيليات. وقد تكون عرضا لمرض ما يصيب الإنسان، أو نتيجة لتناول بعض العقاقير.

مظاهر النزلة المعويه هي: الإسهال، والغثيان، والقيئ، وقد يشعر المصاب بآلام في البطن، وربما ارتفعت درجة حرارته قليلا. توصف الحالة بأنها نزلة معوية إذا تكرر الإسهال ثلاث مرات أو أكثر خلال ٢٤ ساعة. النزلة المعوية إما أن تكون حادة إذا استغرقت يوما أو بضعة أيام. أو مزمنة لو استمرت لأكثر من أسبوعين.

قد يؤدي الإسهال إذا لم يعالج في حينه إلى الجفاف نتيجة لفقدان الأملاح والسوائل من الجسم . تتمثل أعراض الجفاف في ارتفاع درجة حرارة المصاب. مع نوبات من المغص، والقيء، والإسهال. وقد تتغير رائحة البراز ويميل إلى اللون الأخضر. يلاحظ قلق المصاب وتلهفه على شرب السوائل نتيجة فقدانه جزءً كبيراً من الماء والأملاح. إذا كانت الحالة شديدة الوطأة أو إذا كان البراز يخالطه دم يؤخذ المصاب إلى أقرب مستشفى أو مركز صحي. الاسعافات الأولية للمصاب هي: إعطاؤه كثيرا من السوائل –وأفضلها الماء– لتعويض ما فقده الجسم منها، والراحة، والاسترخاء.

يمكن تجنب الإصابة بالنزلات المعوية، وغيره من الأمراض المعدية التي تدخل الجسم عن طريق الجهاز الهضمي مثل: التيفويد والتهاب الكبد الوبائي أوحمى



مالطا، بالحرص على النظافة العامة، والنظافة الشخصية. وبخاصة غسل اليدين بصورة جيدة قبل تناول الطعام وبعد الانتهاء من قضاء الحاجة. والتأكد من نظافة الطعام والشراب والآنية المستعملة في طهيه وتقديمه.

حوادث المرور:

حوادث المرور مشكلة في جميع أنحاء العالم. مشكلة يمكن التغلب عليها بالحكمة، والحذر، وأخذ الحيطة الكافية، سواء من قبل سائق المركبة أو السائر على قدميه. نبدأ بالسائر على قدمية فنقول له: لا تجعل طريقك متقاطعا مع طريق السيارات، وإن كان لابد فعليك الالتزام بمناطق سير المشاة. كن حذرا. تلفت يمنة ويسرة وأنت تقطع الطريق. لا تكتفي فقط بإشارات الطريق التي تعطيك حق المرور. إذ أنت لا تعرف كيف ستكون تصرفات السائقين.

إذا ما أتينا إلى سائق المركبة. نذكره بأن السواقة أمانة يجب أن يعطيها حقها. لحظة تهور، أو إهمال، أو انشغال عن القيادة، قد تودي لا قدر الله بحياة إنسان.



نرجو أن تكون قد أخذت قدرا من التدريب على أصول السواقة الدفاعية. يمكن تلخيص مفهوم السواقة الدفاعية بأنك مهما كنت بارعاً في السواقة يجب أن تكون حذراً، متيقظاً، متحسبا من أخطاء الآخرين. فالحوادث تنتج من أخطاء يرتكبها أحد الطرفين أنت أو السائق الأخر أو السائر على قدميه.

هناك ثلاثة أسباب وراء حوادث السيارات:

١. أسباب تتعلق بالسائق.

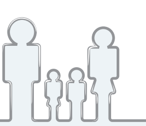
٢. أسباب تتعلق بالسيارة.

٣. أسباب تتعلق بالطريق.

من بين هذه الأسباب نجد أن الأسباب التي تتعلق بالسائق هي الأهم، إذ أنها تكون ٦٥٪ من مجموع أسباب الحوادث.

فيما يلي بعض إرشادات نرجو من السائق الكريم اتباعها اتقاء للحوادث:

- بداهة السائق هو الذي يتحكم في السيارة. أما إذا تجاوزت السرعة حداً معيناً فإن السائق يفقد القدرة على التحكم في السيارة. كلما زادت السرعة زاد احتمال وقوع الحوادث.
- يتمثل الإهمال واللامبالاة في عدة أمور منها: التجاوز الخاطئ كأن يتجاوز السيارة التي أمامه بدون أن يتأكد من عدم قدوم سيارة في الاتجاه المعاكس، أو الانشغال بالأكل أو الشرب أو الحديث.
- لا تستعمل التليفون الجوال البتة وأنت تسوق.
- الذي يسوق وهو متعب أو مرهق أو يداهمه النعاس، يعرض نفسه، ومن معه في السيارة، والآخرين لخطر الحوادث.
- استعمال حزام الأمان يقلل حوالى ٥٠٪ من شدة الإصابة في حالة وقوع الحادث.
- إذا كنت قادماً للمشاعر المقدسة بسيارتك، فعليك أن تدرس قوانين السير في المملكة مسبقاً.



الإسعافات الأولية

في مواسم الحج والعمرة قد يتعرض المرء لحادث – لا قدر الله – في الشارع، أو السكن، أو أثناء أداء المناسك. الحوادث يمكن تلافيها بالحرص وبعد النظر والبعد عن مسبباتها. كما يمكن تلافي مضاعفاتها بعد حدوثها بإشاعة ثقافة الإسعاف الأولي بين المواطنين والحجاج على السواء. وهي ثقافة يمكن الحصول عليها بالاطلاع والتدريب.

فيما يلي نوجز بعضا من الإرشادات حيال الإسعافات الأولية. ونهيب بالقارئ الكريم أن يزيد من اطلاعه على هذا الموضوع، وياحبذا لو أشترك في دورات تدريبية تساعده على إجادة التطبيق العملي لها.



الجروح:

تنقسم الجروح الى:

١- جروح مغلقة (كدمات): تكون الجروح مغلقة عندما يبقى الجلد سليما. تحدث نتيجة الارتطام بأجسام صلبة غير حادة تؤدي إلى نزيف في الأوعية الدموية تحت الجلد. يشكو المصاب من الألم، ويحدث تورم وتلون في الأنسجة الرخوة.



٢- جروح مفتوحة: هي الجروح التي يحدث فيها قطع خارجي في الجلد وتكون مصحوبة بنزيف. هذا النوع من الجروح معرض للتلوث.

أنواع الجروح المفتوحة:

- السجحات: مثل الخدوش البسيطة. يحدث نزيف بسيط من تسرب الدم من الشعيرات الدموية.
- الجروح القطعية: جروح قاطعة للأنسجة بسبب آله حادة مثل السكاكين وقطع الزجاج.
- الجروح المتهتكة: جروح تسببها أجسام غير حادة. وتكون حواف الجرح غير منتظمة، كما يحدث عادة في حوادث المرور.
- الجروح النافذه: جروح تتسبب من أجسام مدببة مثل: المسامير والشظايا، وقد تصل إلى مسافة عميقة داخل الأنسجة.

ماذا تفعل لمصاب بجروح ؟

قيم الحالة. فإذا كانت الإصابة شديده، أو كان الجرح متهتكا، أو غائرا، أو كان النزيف شديدا، بادر بطلب الإسعاف الطبي وقم بالاسعافات الأولية الآتية:

- إغسل يديك.
- إرفع الطرف المصاب فوق مستوى القلب.
- إضغط مباشرة فوق مكان النزيف بواسطة ضمادة نظيفة.
- ضع كمادات ثلج أو ماء بارد على منطقة الإصابة.
- تفادى بكل الوسائل تلوث الجرح.

الحروق:

- إذا كان الحرق سطحياً (من الدرجة الأولى): ضع كمادات ماء بارده على الإصابة.
- في حالة حروق الفقاقيع (حروق من الدرجة الثانية): أغمر المنطقة المصابة في الماء البارد. ضع قطعة قماش مغسولة لتوها بعد غمرها في الماء المثلج وعصرها. ينبغي تجفيف منطقة الإصابة بهدوء ورقة. ضع على منطقة الحرق شاش معقم وجاف. لا تحاول ثقب الفقاقيع أوإزالة الأنسجة. لا تستعمل محاليل مطهرة أو مراهم. إبحث عن الرعاية الطبية.



- في حالة الحروق الغائرة (حروق من الدرجة الثالثه).

أطلب المساعدة الطبية، أو انقل المصاب فوراً إلى أقرب مركز صحي. لا تحاول نزع الملابس الملتصقة بالحروق. غط الحروق بضمادات معقمة وسميكة. لا تضع على الحروق ماء أو مراهم أو أية مواد أخرى تفاديا للتلوث. في حالة إصابة الأطراف بالحروق ارفعها إلى أعلى فوق مستوى الرأس. في حالة الحروق الكيماوية يجب غسل المادة الكيماوية بشكل مكثف بوضعها تحت صنبور ماء أو دش، مع خلع ملابس المصاب، وإبعاده عن منطقة الإصابة.

الكسور:

أطلب المساعدة الطبية أو انقل المصاب إلى أقرب مركز صحي. في هذه الأثناء قم بالإسعافات الأولية. قم بتهدئة المصاب وطمأنته. حاول الإبقاء على موضع الكسر والمفاصل المجاورة له ثابتة بدون حركة. في حالة الكسر المفتوح المصحوب بنزيف. قم بإزالة الملابس من منطقة الكسر برقة وهدوء. بادر بالسيطرة على النزيف بالضغط فوق الجرح وذلك باستعمال ضمادة كبيرة نظيفة أو معقمة. لا تحاول لمس الجرح أو غسله أو إدخال إصبعك فيه أو أعادة العظمة المكسورة إلى مكانها .

الأزمة القلبية:



أطلب المساعدة الطبية أو انقل المصاب فورا إلى أقرب مركز صحي. في حالة عدم تنفس المصاب باشر فوراً بإجراء عملية التنفس الاصطناعي. إذا كان المصاب يستعمل أدوية طبية ساعده بإعطائه الدواء. إذا كان المصاب فاقداً للوعي لا تعطه أي أدوية عن طريق الفم.

الصدمة:

تحدث الصدمة نتيجة الهبوط الحاد في الدورة الدموية، مما يؤدي إلى عدم وصول الدم والأكسجين الكافي إلى الأعضاء الحيوية للجسم، وخاصة أنسجة المخ، الأمر الذي يؤدي إلى الشعور بالدوخة والإغماء، وقد يفقد المريض حياته إذا لم يعالج فوراً.

أطلب المساعدة الطبية أو انقل المصاب فورا إلى أقرب مركز صحي.

في هذه الأثناء أبق المصاب في وضع الاستلقاء. قم بتغطيته حتى تحول دون فقدان الحرارة من جسمه. إرفع رجلي المصاب لأعلى لزيادة الدم العائد إلى القلب. أتبع الإجراءات الإسعافية المذكورة في حالة الأزمة القلبية.

الإغماء:

أطلب المساعدة الطبية أو انقل المصاب فورا إلى أقرب مركز صحي. إلى أن تصل المساعدة الطبية أبق المصاب في وضع الإستلقاء. أو إجلسه بحيث يكون رأسه بين ركبتيه ويداه متدليتان. إذا تقيأ أدره على جنبه. حافظ على مجرى الهواء مفتوحاً. بلل وجهه ورأسه بالماء. لا تسقه شيئا ما لم يستعد وعيه. اجعله يستنشق إحدى الروائح المنبهة للدماغ.

لدغة الثعبان والحشرات السامة:



أطلب المساعدة الطبية أو انقل المصاب فورا إلى أقرب مركز صحي. في هذه الأثناء هدئ المصاب وطمئنه وابقه مستلقيا على ظهره أو جنبه. إعمل على تثبيت الطرف الملدوغ، واجعله تحت مستوى القلب.

خاتمة

نود أن نطمئن الحاج إلى أنه إذا ما اتخذ الإجراءات الوقائية الكافية قبل مغادرته بلده، ومنها استشارة طبيبه في مدى استطاعته تحمل مشقة الحج، وأخذ التطعيمات المطلوب منه أخذها، وتزود بالأدوية الموصوفة له. وإذا ما احتاط لنفسه وهو في المشاعر المقدسة بتجنب الزحام، والجهد العضلي الزائد عن طاقته، وتمسك بقواعد النظافة العامة في أكله وشربه وملبسه وبيئته، فإنه بعون من الله سوف يكون بمنجاة من المرض.

فترة الحج فرصة لتطهير الجسد والنفس. وللتأمل في الدين الإسلامي ومايضفيه على الانسان من سمو ورفعة في الأخلاق ونبل في المعاملة. وإذا اعتبرنا أن صحة الجسد، والنفس،والعقل جوانب متصلة بعضها ببعض، واذا اعتبرنا أن الصحة النفسية ترتكز أكثر ما ترتكزعلى طمأنينة النفس، وإذا تأملنا في ما يضفيه الدين الإسلامي على النفس البشرية من طمأنينة، عرفنا لماذا كان الحج فرصة لبناء القاعدة الأساسية للصحة النفسية.

لندع معا بأن يجعل الله عز وجل حجنا مبروراً، وسعينا مشكوراً، وأن يضفي علينا برحمته وكرمه نعمة الصحة الجسديه والنفسيه، وأن يهبنا نعمة الشكر على ما أعطانا ووهبنا. إنه سميع مجيب الدعاء.

إصدارات سلسلة الصحة والحياة *:

١. التثقيف الصحي: زهير أحمد السباعي وحسن بله الأمين. جده، ٢٠١١ (الطبعة الثانية).

٢. مدخل إلى الصحة العامة: زهير أحمد السباعي. جده، ٢٠١٣.

٣. المخدرات.. الهاوية المدمرة: زهير أحمد السباعي، جده، ٢٠١٣.

٤. الأمن والسلامة المدرسية وإدارة الكوارث: زهير أحمد السباعي وأبوبكر زين العابدين. جده، ٢٠١٣.

٥. السواقة الدفاعية.. سواقة آمنة: زهير أحمد السباعي. جده، ٢٠١٣.

٦. الإسعافات الأولية وإنقاذ الحياة: زهير أحمد السباعي. جده، ٢٠١٣.

٧. فيروس كورونا.. ما هو وكيف تتقيه؟: زهير أحمد السباعي. جده، ٢٠١٤.

٨. الغذاء الصحي: عبد الرحمن عبيد مصيقر. جده، ٢٠١٥.

٩. فيروس إيبولا.. ما هو وكيف نتقيه؟: زهير أحمد السباعي. جده، ٢٠١٥.

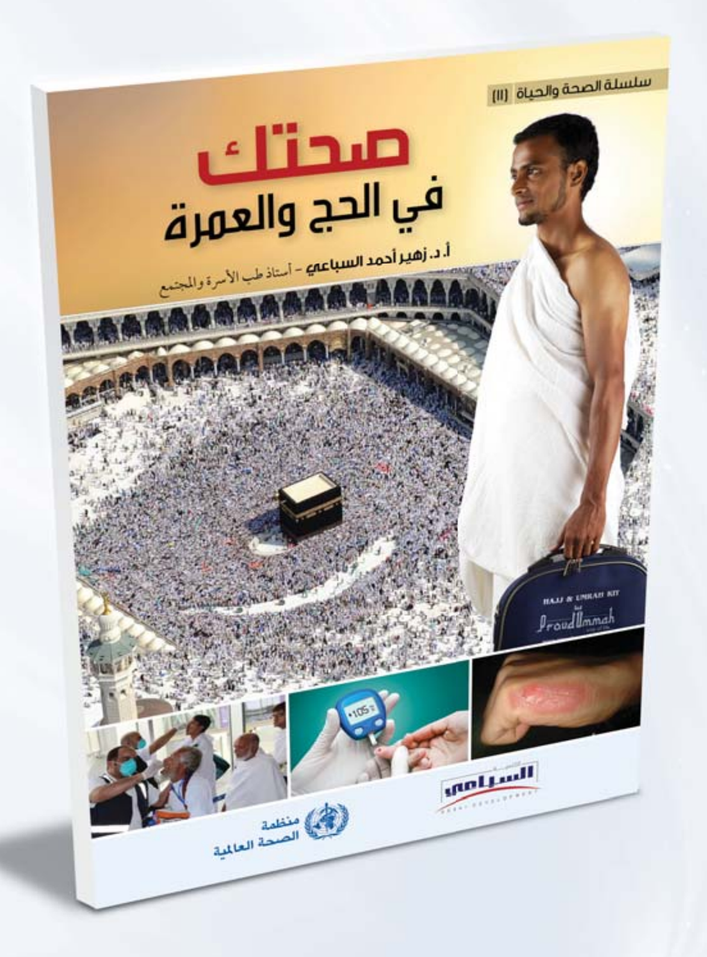
١٠. الأمن والسلامة وإدارة الكوارث في المنشآت: زهير أحمد السباعي وأبوبكر زين العابدين. جده، ٢٠١٥.

١١. صحتك.. في الحج والعمرة: زهير أحمد السباعي.جده، ٢٠١٥.

---

* إصدارات مؤسسة السباعي للتنمية. جده. المملكة العربية السعودية، بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية – المكتب الإقليمي بشرق المتوسط – القاهرة.





﴿وَأَذِّن فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالاً وَعَلَى كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾

يفد الحجاج والمعتمرون من كل فج عميق إلى هذه الأرض المقدسة، قاصدين بيت الله الحرام ومسجد رسوله الكريم. تسبقهم استعدادات حكومة خادم الحرمين الشريفين لتوفير الأمن والسلامة والرعاية الصحية.

يأتي التثقيف الصحي كواحد من الأنشطة الهامة التي تقوم بها القطاعات المختلفة المسؤولة عن أمن وسلامة وصحة الحجيج. هذا الكتيب يقدم بعض الإرشادات حول المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها الحاج والمعتمر، وكيفية التعامل معها، و الوقاية منها. الكتيب موجه إلى الحجاج والمعتمرين والمواطنين العاملين في خدمات الحج والعمرة. سائلين الله أن يجعل حجنا مبرورا وعملنا صالحا مشكورا.